Auszug unserer Kursangebote

Weitere Informationen zu unseren Sportangeboten finden Sie auf der Homepage unter www.rtsv.de.

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
09.30-10.30 Aktiv 60 plus		9.00 Yoga			
10.45-11.45 Aktiv 60 Plus „Bewegung für Ältere im Freien“			16.00-17.00 Reha-Sport für Orthopädie (ab März)		11-12 Uhr Zumba (ab März)
	14.30-15.30 Reha-Sport für Orthopädie (ab März)		17.15-18.15 Faszien- und Rückentraining Vereinsheim		
17.00-18.00 Pilates/Rückenfit	17.30-18.30 Pilates/Rückenfit				15.00-16.00 Kickboxen
18.00-19.45 Step-Aerobic mit Bauch/Beine/Po-Elementen			18.30-19.30 Step-Aerobic mit Bauch/Beine/Po-Elemente		
	18.45-19.45 Pilates/Rückenfit			ab 19.00 Uhr Dart Jeden zweiten, dritten und vierten Freitag im Monat	
	20.00-21.00 Pilates/Rückenfit	19.00 Kickboxen			